

个人跑步心得体会 中学生跑步心得体会(模板8篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

个人跑步心得体会篇一

给跑步初学者的100条建议

服装建议

2、棉袜会导致水泡，最好买专门跑步用的袜子。

12、不要只顾着跑步和谈论跑步而忽视了你的家庭和朋友。

16、轻松一点。

18、把“不能”和“从不”从你的字典中删除掉。

和自己赛跑，为了自己。

21、不要顾虑太多，否则你将无法起步。 22、即使跑得不好也比不跑好。

29、每天喝水要养成习惯。

32、如果在长距离跑步中你不想带水，那就在你的衣服包或者鞋袋中带上零钱。沿著有小卖部的路线跑，这样你就可以稍微休息一下，喝点水，甚至洗澡。

34、跑后一小时内是通过进食和饮水帮助恢复的最佳时间。

不管哪个太长都会导致受伤。

40、不要连续两天跑强度。 41、立刻冰敷伤口和疼处。

46、把脚趾甲剪短以保证不会压迫你的脚。

慢走或者慢跑一会儿作热身。 50、一次不要冰敷超过20分钟。

52、冰豌豆可以作为伤痛的冰袋。在外面缠上一根毛巾会让冰敷更加舒服。

54、不要把马拉松作为你的第一次比赛。

57、当你在救助站取用饮水时，稍微挤压一下纸杯可以更容易在行进中喝下去。

60、迎着车流跑。

65、把鞋带系两遍，保证跑的时候不会松开。

stack说过一句不朽的名言：“开始慢一些??然后减量”。

69、开始的时候跑短一些和慢一些这样可以避免受伤而放弃。

72、找个初学者的训练计划来准备你的第一次比赛。 73、设定一个切合实际情况的短期和长期目标。 74、写训练日记。

76、花在机械训练计划或者食品上的时间不能代替你在公路上的每秒、每分、每小时、每天和每周。 77、不要怕步行。

79、高校田径场上每4圈折合1英里。 80、练习举重。

可以试试冲向一个街灯然后慢跑到下一个。

85、在耐力的基础上再发展速度。

87、用腹式呼吸可以避免岔气。

休息与你的训练计划一样重要。

过于雄伟的计划通常会导致挫折，而让你放弃自己的跑步计划。如果你没有能完成一个目标或跑量，那就让他去吧，集中注意力抓住下一个机会。

保证你的训练计划不会过于专注于一种训练。不管你是什么样水平的跑步者，你的训练计划都应当包括四种基本方式：耐力、速度、休息和交叉训练。

天气 93、按照比温度计上显示的温度高10度来安排自己穿衣。

95、在早上或者傍晚跑步可以更轻松的避开中午的炎热。 96、如果在冰面上跑步要记得带防滑链[yaktrax]

你的耳朵。

3一根小小的木棒，连接的是团结和友爱 一根小小的木棒，传递的是勇气和力量 一根小小的木棒，演绎的是奋斗和拼搏 加油吧！让这激动人心的时刻，一直回荡在我们心中！

4踏上跑道，是一种选择。离开起点，是一种勇气。驰骋赛场，是一种胜利。运动健将们，用你的实力，用你的精神，去开拓出，一片属于你的长跑天地！

赛场上，一道道优美的弧线将轻盈地划过天空。健儿们用手中的标枪向距离的权限发起一轮又一轮的挑战。标枪在空中轻盈的姿态，是健儿们强健的力量和熟练的技巧的结合。谁能在这场激烈的竞争中获胜？让我们拭目以待，让我们为他们呐喊、助威吧！只有将力量与技巧合二为一的人，才能获

得胜利的桂冠！

总在鼓舞自己，要成功就得努力。热血在赛场沸腾，巨人在赛场升起。相信自己，你将赢得胜利，创造奇迹；相信自己，梦想在你手中，这是你的天地。当一切过去，你们将是第一。相信自己，你们将超越极限，超越自己！相信自己，加油吧，健儿们，相信你自己。

张扬吧，年轻的心，我们将为你永远喝彩！泰戈尔在诗中说，天空没有翅膀的影子，但我已飞过；艾青对朋友说，也许有人到达不了彼岸，但我们共同拥有大海。也许你们没有显赫的成绩，但运动场上留下了你们的足迹。也许你们没有奖品，但我们心中留下了你们拼搏的身影。所有的努力都是为了迎接这一刹那，所有的拼搏都是为了这一声令下。

就像雪花经历了春、夏、秋就是为了洁白整个严冬。蹲下，昂首，出发……轻轻的一抬脚，便牵动了全场的目光潇洒的迫挥挥手，便满足了那一份无言的等待。迎着朝阳，你们踏歌而去，背着希望，我们等待你们的归来。

胜利，是每个人所追求的，胜利的喜悦，是胜利与重新开始的转折，胜利是新的开始！

这里就是展示自我的舞台。我们向往高山的坚忍不拔，我们渴望大海的博大精深，还有，我们更痴迷于你们的速度激情。来吧，尽情释放你的活力。你的每一次冲刺，都叩动着我们的心弦；你的每一次跨越，都吸引着我们的视线；你的每一次起跳，都绷紧我们的神经。我们为你呐喊，我们为你自豪，我们为你疯狂。

迎接自我，挑战自我，战胜自我！我们相信你们一定能行，加油吧，运动员！终点就在眼前！

理想毕竟不同于现实，失败是生活的一部分，谁也无法选择，

无法抗拒，人生要自己去拼搏，去奋斗，在风雨中百折不饶勇往直前。流泪不是失落，徘徊不是迷惑，成功属于那些战胜失败，坚持不懈，勇于追求梦想的人。

致长跑运动员

人类的力量在那一刹那展现，拚搏在那一瞬间化为生命的起点，在那一刻万物化为虚有，只知道，胜利并不遥远。

一根竹竿，决定了你的命运。

是喜是悲，全在一瞬间。

你矫健的身躯，像一颗流星，划过寂静的黎明。

柔软的铺垫，融入了你所有的快乐。

所有的精彩都在你跳起的那一刻，我将永远铭记在心。

弧线——致铅球运动员

一道优美的弧线划过眼前，我不禁浮想联翩。

这精彩的弧线啊，凝结着多少辛勤的汗水。

无论的弧线啊，穿托着多少热切的企盼，它是这般自然，又是如此完美，没有什么遗憾，只留下一片美的体验。

我要永远将你留下，让我的心中印上一条弧线。

走过一段很长的路，

你用青春的脚步，

敲出铿锵的音符。

成功融入笑容，

失败也有幸福。

一双双期盼的目光，

每个人脚下都有一条成功之路。

为拚搏喝彩

在黑白相间的跑道上，留下了你们灿烂的身影。

在枪响的那一刹那，似流星、似闪电，

如骏马奔腾，如蛟龙腾空，如猛虎出洞，

不在乎名次高低，不在乎成绩高下。

努力拚搏，顽强奋斗，

即使落后，也顽强不屈，永不退缩！

败者的心声

悄悄的，我退居一旁，

避开所有的掌声和目光，

远离胜利者的灿烂和辉煌。

如果说生命是一场竞争，

我参与，也把滋味品尝。

那么，让我也抬起头，

甩掉心中的压抑，

下次运动会我仍会与你较量！ 天和地的融合

是什么力量，

让你在百米上飞翔？

是什么力量，

让你用力量点燃着希望的操场？

在绿茵的操场上， 天地赋予你力量，

让你无忧无虑挥洒梦想和希望。

运动会感悟

无论乌云有几分阴沉，他给大地是一种感慨；

无论荆棘有几多稠密，它给目光是一片风景；

无论生活有几多泥潭，它给生命是一种考验！

运动场上，

有着健儿们奋勇拚搏的身影；

观众席上，

响着拉拉队员摇旗助威的呐喊。

这呐喊，弥漫友谊的芬芳；

这身影，凝聚着责任的力量。

但无论成功或是失败，
无论欢笑或是泪水，
我们永远铭记，
这充满奋斗的日子。

流 星

不祈求太阳的光芒，
也不肯用作月亮的伴娘。
脚下的路要自己闯，
不怕在黑暗中迷失方向；
即使生命那么短暂，
也无悔无憾，
夜空上那道亮线，便是向命运最有力的挑战！

致长跑运动员

磨练的是非凡的毅力， 较量的是超常的体力，
拚搏的是出类拔萃的耐力，
把长长的跑道跑成一段漫漫的征程。
听，呼啸的风在为你喝彩；
看，猎猎的彩旗在为你加油！

加油吧，为了那辉煌的一瞬间！

为你们骄傲，为你们喝彩

——致100米运动员

那是辛苦汗水的抒发，

你就像天边的云端，

有彩霞的绚丽色彩。

奔驰的骏马，

飞奔的步伐让你的胜利在前方等待。 为你们祝福，

为你们喝彩！

致运动员

某一天，

醒在梦的旁边；

手指间，光线有些特别；

我能看得见，看见光在变，

变成七彩的寓言，飞向梦的起点。 某一天，飞奔在跑道间；

两腮间，汗水不断流出；

我能感觉到，感觉你在变，

变成生活的强者，奔向成功的边缘！

虽然，天阴沉沉的，

虽然，有些隐隐的寒意。

但是，每个人都昂首向前，

每个人都精神焕发，

每个人都向着终点向着胜利冲去！ 运动员们，你是我们的骄傲，

我们为你们欢呼，为你们加油！ 以你为荣

不要怕冷落，

无论何时， 我们以你为荣。 致八百米运动员

这是时间的磨练，这是毅力的考验。

虽然前途茫茫，但只要努力，总会胜利到达成功的彼岸。

个人跑步心得体会篇二

寒假劳动带给我的是欣喜，是得到成果后的喜悦。一方面，我锻炼了自己的能力，在劳动中成长，在劳动中学习，充实了自己，真正地走出课堂。去帮助家人，让家人享受自己的成果，使自己陶醉在喜悦之中，有时会很累，但更多的感觉是我在成长，我在有意义地成长。

通过这次劳动，我知道了劳动的辛苦，平时我不知道珍惜别人的劳动成果，天真的认为劳动十分简单，只要稍微用用力就行了，谁知道劳动这样辛苦，每一个干净整洁的房间，都是由父母的汗水洗刷而成的。想一想自己以前的行为我感到无地自容，感到羞愧万分，感到耻辱。

通过这次劳动我学会了珍惜，懂得了感恩。知道了不珍惜别人的劳动成果就是不可饶恕的犯罪。知道了不管任何事都需要劳动与汗水才能成功。任何事都不会不劳而获，都不回天上掉馅饼。任何事付出与收获都成正比，没有付出就没有收获。

在这次劳动中，我增加了劳动经验，提高了与人配合的能力。感受到了劳动的快乐知道了劳动最光荣。而且在这次劳动中我感到自己的心灵有了巨大的升华，仿佛甘霖的滋润，让我心旷神怡。

当我在切身体验劳动时。劳动确实很辛苦，但却是苦中带甜的。劳动的感受，在劳累时大汗淋漓的感受。这些都不是能从我们平时的学习生活中所能触摸到的。

个人跑步心得体会篇三

家务，两个对于大家来说并不陌生的字眼，再平凡不过了。可是，平凡又平凡的家务，却在我的脑海中，成为一滴永远不会被蒸发的海水，永远在我的记忆海洋中飘荡。

刷锅，简单吧？可这么简单的一件事，却让我无可奈何。

中午，妈妈回到家做饭，看到她忙碌的身影，我感到心疼。妈妈笑着对我说：“你早上不是嚷着要帮着做点家务活吗？回头帮妈妈刷刷锅。”我一听，心中却有一种轻视的感觉：“切，不就是刷锅嘛，太简单了。”吃完饭，我飞也似的冲进厨房，一切准备就绪。

第三遍……第四遍……我刷呀刷，怎么就是刷不掉？而且，手上沾满了油腻。我急了，心中直问自己：“奇怪了，平时觉得简简单单的一件事，到我手上怎么就变得如此之难？”心急则体热啊，额头上，“滚滚长江”也开始奔流直下。

我是个急性子，做什么事总想一帆风顺。但在我面前，这种困难，挡住了我前进的步伐，拦住了我通往成功的道路，使我变得手足无措。如今，被这点困难所阻挡，我总不能傻站在这里干着急吧！

正当我一筹莫展时，我的脑海里回忆着妈妈刷锅时的情景：倒上水……然后……哦，对了，妈妈总是先把水煮开，再来刷锅。我试着这样做，啊，这方法真灵验！滚烫的开水，将粘在锅里的油腻散开，这样，锅刷起来既快又干净。

瞧，如此一件小事，也得花精力，用上自己的智慧，把事情做得又快又好。而且，妈妈成天要洗衣服，拖地板，做饭……比起我刷一个锅，简直是天壤之别。是呀，我们应该多帮助父母做些力所能及的家务，减轻他们的负担。

人们常说“一屋不扫，何以扫天下”，是的，想要做大事，必须先做好各种小事。

小学生劳动实践记录心得体会篇4

个人跑步心得体会篇四

潘海燕的《分式的通分》，通过类比学习是数学教学的一种重要方法，小潘老师恰当地采用了这一点，值！教师示范——学生板演——巩固练习的过程清晰且训练较具体，巩固及时。但教学过程中，教师不注意细节，另外也多了一点严肃，少了一点轻松。

3月7日顾惠芳的《一面》，通过课前学生的讲述新闻，不但能培养学生的能力，还能培养所有学生参与分类，评价，鉴别能力。对重点词、句作了必要分析，为学生语文素质打下了坚实基矗学生参与面广，但似乎缺少点激情。

3月2日缪瑞芳的〈〈二元一次方程组的解法〉〉，能把握学生的认知规律，通过复习旧知导入新知，注意解题的示范作用，课堂容量足，条理清晰。但课堂少活泼，很多可由学生解决的由教师替代了，拖堂也较长。

3月5日钱爱萍的〈〈人类最宝贵的是生命〉〉，学生对知识的掌握较好，从中可看出热爱上了这门功课，大多同学能围绕教师的提问动脑思考。授课形式多样，通过讲授、讨论、朗读等方式，达到了示范课的目的。

3月10日严中英的〈〈中国结〉〉，教师能在组织旧知识的基础上讲新课，且从旧知到新知的过渡自然，学生积极性也高。教师能很有耐心地进行个别指导，很有亲和力。但示范效果不好，其实在这里分组学习会更好。

个人跑步心得体会篇五

- 1、必须坚持骑车加跑步，不然就要被某人彻底超越了。
- 2、告诉你，我好想跑步，因为跑步可以把眼泪蒸发掉。
- 3、每天坚持瑜伽课，每天坚持跑步，还有每天坚持5晚餐。
- 4、希望不要下雨，可以让我坚持跑步，而不是跟着舍友打了一晚桌球。
- 5、姐姐我在坚持跑步哦，在瘦在瘦中，等着与你相见，哼哼。心情说说
- 6、今天开始记录自己每晚运动量，很难想象，已经坚持跑步两个月啦！还会继续坚持！
- 7、每天坚持跑步2万步多吃水果，多喝水，多看书，然后开始绝食了。

8、年研究生生活过后，唯一能坚持的就是跑步了，而努力坚守的那份执着，不知何时已被抛之脑后了。

9、好好学习，天天向上坚持看书跑步晚上11:30之前睡觉坚持做护肤。

10、唯一能坚持自律的只有跑步，运动应该能产生兴奋感，如果你想坚持一件事就从跑步开始吧，因为其他的太难了！

11、跑步所带来的愉悦成为缓解这种焦虑最好的方式。

12、很久没跑步，跑起来有点吃力，做任何事都需要坚持才会有作用。

13、中年养生少女的第一天。喝中药、泡脚、健身跑步一样不能少。

14、一起来跑步吧，给生命另一抹亮丽的色彩……

15、跑步多么神奇，跑步多么伟大，感受生命的脉搏，呼吸life的美好！看你动，世界就动的人生精彩改变！

16、坚持打卡跑步的第100天，但愿越活越年轻！心情说说

17、似乎外面一直阴天，很冷的样子。不知还下不下雨，想去跑一跑，冷天如果也能坚持跑步，才算是真正的坚持吧。

18、把体重降下去，把头发扎起来。坚持跑步，锻炼，你会成为越来越好的自己，加油。

19、遗憾的是，下雨，没能坚持跑步，有些小失落，其实应该风雨无阻的。

20、跑步是克服慵懒的良药。

21、跑步的人是孤独的，内心更是丰富的。

22、跑步是一项坚持的运动，一个人跑的时候更能锻炼自己的意志！不偷懒加油！

23、刻苦己心，叫身服我！早晨六点半起床读经，晚上坚持跑步8圈。有点软弱了，希望明天借着聚会重新得力！

24、真正的勇士是这个天也会坚持出去跑步的！

25、不想变成胖大海就要坚持跑步。

26、最近在和跑步抗衡，虽然跑的不远，但是是我目前为止坚持最长的跑步记录了。

27、坚持跑步真的好棒，身体变好了只是一方面，关键我读书都比以前有耐心多了。

28、一个人跑步，正是一个人品味孤单，品味生命的时刻。

29、每天晚上坚持看书早上每天坚持走路或者跑步，加油吧自己，每天让自己的生活充实起来。

30、今天心情还可以，别问为什么，就是这么情绪化。目前能坚持的就是每天跑步公里。

32、心情这么郁闷，跑步还要坚持！为自己加油！

33、坚持跑步五个月，裤子肥了一大圈，我是该高兴呢还是高兴呢还是高兴呢。

34、我爱跑步，因为不仅可以锻炼身体，而且可以放松身心，还能看风景。

35、想休假、想夏天、想阳光、想玩水、想出汗、想大山西

瓜、想大笑、想跑步。

37、跑步是一项坚持的运动，一个人跑的时候更能锻炼自己的意志！不偷懒、加油！

38、跑步，游泳，烘焙，看书，整理简单的人际关系，好好的陪伴你们！

39、第一天跑步、不知我能够坚持多久。跑一天是一天吧！

40、每天坚持跟我跑步，增加抵抗力，才有棒棒哒的好身体！儿子，加油吧。

41、跑步，五公里以上的坚持往往更具有有一种惯性，十公里之后的意志靠磨练，不能同言而喻。

42、跑步是一个过程，一个享受的过程，沐浴清晨的第一缕阳光，贪婪的吮吸着青草的芳香，感受着露珠的生机。

44、经常跑步的人知道。那种所谓痛快淋漓的奔跑是不会一直存在的。跑得时间越长便会越痛苦，越麻木。

45、慢跑30分钟，浑身都是汗水。却感觉特别的舒服，这是我坚持跑步的第54天！

46、想每天6点钟起床去跑步，可是又坚持不了。我真特么一点毅力都没有，谁来拯救我。

47、连续8km/h慢跑四十分钟，又挑战了自己。坚持跑步，遇见更好的自己。

48、每天不让自己吃那么多坚持了，一个月加跑步散步叠加，一到半晌就饿了。

49、老公带着小朋友出去玩了，这两天坚持早起跑步，晒黑就晒黑，健健康康的才是美。

50、泛黄的落叶飘在泥泞里，这会儿已经不是毛毛细雨了，还在坚持跑步的人，无端多出几分和自己较劲的悲壮感来。

个人跑步心得体会篇六

去之前我先给她家里打了个电话，是她父亲接的，听得出来他对我的家访感到很意外。农村人朴素的念头认为只有孩子犯了错误，才需要找家长。

现在是农忙时间，选择这个时间家访，我当然是希望能和她的父母交流一下。到她家的时候，只有她父女两个人在家，妈妈去买东西了。他们热情地请我进屋坐。鹿芬家房屋虽说有些陈旧，但家具及摆设让人看了很舒服，屋里屋外打扫得干干净净，虽不是很阔气，也算是很温馨了。

当我说到她在校的优秀表现时，她的父亲丝毫不掩饰对女儿的骄傲之情。说她是个从小就很让人省心的孩子。鹿芬又是倒水又是拿水果，做事情很是得体。在没有父亲嘱咐，也没有别人提示的情况下，鹿芬待人接物表现出的落落大方，足以看出这些已经成为良好的习惯。在学习上鹿芬向我反映了一个问题，她说一天下来学习很累，好像没有时间休息，永远是做不完的作业。我建议她统筹安排时间，先做急需上交的作业，课间一定要休息，这并不是浪费时间，只有劳逸结合，才能事半功倍。

我问她父母不在身边会不会想念他们，希望父母留在身边吗。还没等她回答，她的父亲就抢先说开了。他说上年他们大年初四就离开家去北京打工了。她只好跟奶奶一起生活。直到八月份他们才回家一趟。在外打工的时候妈妈由于思念女儿，担心她吃不好，怕女儿受委屈，有时候整夜整夜地睡不着觉。今年他们不打算出远门了她的父亲说过几天就和孩子的妈妈

一起在附近干建筑队，这样可以多照顾照顾家，多关心关心孩子。我没有多说什么，我想这对父母的决定是明智的。我只是说她以后要享福了。我看见她脸上露出了甜美的笑容。

这次家访唯一让我遗憾的是没有能和她的奶奶谈一谈。我想知道平时父母不在家的时候，一个老人，一个临时监护人又是隔代亲，是怎样教育她的，是否在学习上经常过问，还是像其他的老人一样只管孩子的生活不管学习。但是不管怎样，我觉得家长对孩子的影响是重大的，在性格、行为、习惯、态度、价值观等方面都会潜移默化地成为孩子的榜样。但愿所有家长都能像她的家长一样关心孩子的成长，但愿所有的学生都能像她一样自立自强。

付雪坤是一位对电脑极其痴迷的男孩，看着他对电脑的入迷程度，我曾为此专门与家长进行了多次的交流，主要是担心他不能控制好自己，在网络中迷失了自己。

付雪坤的爸爸妈妈都是很爽朗的人。平时就因为他在学校的各种调皮的行爲和家长见面的机会就比较多，交流的时间比较长，家长也比较熟悉了。

在谈话中，付雪坤一直都在旁边的，他坐在那里低着头一声不吭。还时不时地偷偷瞟一眼他的爸爸，看着他的乞求的表情我把准备好的一堆谴责的话都咽了下去。而是话锋一转询问起他在家里的情况。首先开口的是他的妈妈，她说她们夫妻两都比较忙，她给我讲述了孩子在家里做家务，早晨为了能让妈妈多睡一会，他为父母做早餐的事。还有就是为了能在母亲节为妈妈买礼物，他连着几天把午餐钱都省了下来，饿着肚子上课的事情。听了这些之后，我向他们反映了孩子在学校的学习及活动中的表现，当然我着重讲的是孩子在学校尊敬师长，乐于助人的事情。同时也把其他的任课教师的评价转达给他的父母。并说名这个孩子属于比较聪明的学生，接受能力特别强，只是基础比较差，同时也就学习情况和他父母一起进行了交流并且明确了家长在家里需要辅导的部分

是什么。对于他上网的问题我没有提起。

但付雪坤并不是没有缺点的，特别是前一段时间对在电脑上花了太多时间，导致学习成绩出现滑坡。有的时候还会再现得比较浮躁，书写也还需要加强，等等。但总体来看，还是一位很懂礼貌、有责任心的好孩子，特别是主动提出早晨来班级开门，每天早晨无论刮风下雨都第一个到校并主动帮助值日生打扫教室，解决了一个班级的老大难问题。在送我出来的路上，付雪坤说“老师，听说你要家访，我真是紧张死了。”“紧张什么呀？”“怕你告状呗！”“不会的，如果有什么缺点我会在学校里与你交流，觉得有必要家长配合的才会跟家长说，不会乱告状的。”他听了之后马上说老师今后我一定好好学习，把落下的知识用假期的时间补上。并和我约好不会的就会打电话给我。

莫让家访成告状!在家访中走进孩子，多聆听他们的声音;走近家长，与他们一起探讨教育问题。

也许，这才是家访最重要的目的。

个人跑步心得体会篇七

我参加了《不变的步伐》正风反腐纪实片观看活动。让我对如何做人、如何做事有了新的思考，深深感觉到廉洁自律的重要性，今后要严格要求自己，远离腐败，远离犯罪。

在广华监狱里，我们听取了现行服刑人员的现身说法，参观了监舍，了解了服刑人员的生活，亲眼感受了一些领导干部从人民的功臣蜕变成人民的罪人的过程。身临其境的教育、巨大的反差让我们内心受到强烈的震撼。两名曾经是领导干部的罪犯进行了深深地忏悔，介绍了自己走向犯罪的过程，分析了自己犯罪的原因，讲述了自己被法办后对家人的伤害。

他们原来都是国家机关、国有企业的干部，受党培养多年，

曾经是踌躇满志，工作出色，受人尊敬，深受领导和同志们的信任而被委以重任，却在金钱利益的诱惑下迈出了罪恶的一步。从过去的风光无限到如今变成人人所不齿的罪犯，他们辜负了领导和同事的信任，也让自己陷入了泥潭。对家庭、对社会造成了危害，同时还要面对漫长的刑期。

他们现在虽后悔不已，但过去的努力都被自己错误的行为所毁掉。自己犯下的错误只能由自己来承担责任。现实的案例，警示着每一个参观者。谁放松要求，谁就会被侵蚀，谁就会一步一步地走向犯罪的深渊。

听完两人的忏悔后，工作人员还组织大家观看了警示教育录像片和图片展。走进监狱的大门，面对高墙电网，心情感到压抑了许多。高墙隔开的是自由，是一片美丽的蓝天；电网拦住的是一颗颗已经失去自由的心，是被禁锢的身体。这就是社会的另一层面，这就是失去了自由的人们生活。狱中大部分都是重刑犯，他们都因为触犯了法律而在监狱服刑。讲解员通过图片的形式向每一个参观者仔细的介绍这些因腐败而落马的罪犯，讲述了他们怎样一步步地走向犯罪的经过，以及发自内心的悔恨和渴望自由的内心表白。

手莫伸，伸手必被捉。通过实地参观监狱和通过听取现行服刑人员现身说法，对我们的震撼力、对心灵的触及深度，是其他形式的学习所难以达到的，教育效果更能够深入人心、经久不忘。贪污腐败危害大，反腐防腐必须常抓不懈。

作为一名党员干部，必须要树立正确的人生观、价值观和权力观，要有坚强的党性，私欲的膨胀最终只会使其失去一切。很多人的腐化堕落都是逐渐形成的，开始时都具有原则，不贪不骄，不拿不该拿的东西，不做不该做的事，但当一些人为了自己个人的利益，投其所好，不断攻击之下，便逐渐丧失了辨别能力，从小恩小惠开始，放弃了警惕性，也曾存在这侥幸心理，认为偶尔的小事没关系，只要对方不说就没事。实际上这只是安慰自己罢了，要知道除了亲人之外没有人会

真的帮你。

要知足常乐，甘于平淡，乐于奉献。在市场经济大潮中，党员干部，特别是领导干部，决不可贪图财富，决不可贪图享受，不能向“钱”看，不能搞“攀比”，要甘于清贫，甘于平淡，才能不迷失方向，不犯这样那样的错误，在履行岗位职责和权利时，才能真正做到廉洁奉公，才能做到上不愧对党和国家，下部愧对黎民百姓。不能因一时私心起，借职务之便打点“擦边球”，捞点好处，结果“偷鸡不成反蚀一把米”，赔了钱财，获了重刑，害了家庭。无论在任何时候，在原则问题上，决不能给自己“开口子”必须态度鲜明。

活生生的反面事例，给每个参观者上了一堂警示教育课。官员和罪犯之间没有不可逾越的鸿沟，有时只是一念之差而已。每一位共产党员都要引以为戒，在工作和学习中，时刻保持先进性，发挥共产党员的先锋模范作用，以良好的精神状态和模范行动来体现共产党人的良好形象。唯有如此，才不会愧对党的悉心培育，才不会愧对人民的真诚期待。

参观学习对我们有深刻的警示作用，我们应该时刻牢记自己的身份，提醒自己，约束自己。一定要把为人民服务、无私奉献和自己的工作结合起来，扎扎实实低做好工作。服刑人员的报告流露出的真情实感，更使大家感受到要时刻保持警醒的头脑，任何时候都不能放松对自己的要求，要从每一件小事做起，发挥党员带头作用。一定要珍惜党和人民赋予的权力，进一步鉴定党性，做到情为民所系，利为民所谋，立足本职岗位，努力工作，为构建和谐社会贡献力量。

在20xx年**月24日，我非常激动的参加了东北林业大学第三期“青年马克思主义培养工程”大学生骨干培训班的开班仪式，在会上我们认真聆听了学校党委副书记、副校长有关大学生廉洁教育的讲座，对此我真的是感触良多啊！

初听“廉洁教育”时，感觉它离我们大学生好遥远的一个话

题，但听完讲座后是我改变了这种错误的看法。自古以来中华民族一直倡导廉洁从政，它已成为中华民族的一中传统美德。随着社会的发展与进步，尤其我国加入联合国反腐败公约后，廉洁教育显得更为迫切。据调查，目前贪污腐败现象正在向青年学生逼近，而构建社会主义和谐和校园和谐离不开我们青年学生，由此，大学生的廉洁教育则更为重要与必要！大学生廉洁教育，有利于培育学生正确的价值观和高尚的道德情操，让学生具有抵抗腐败的免疫力；有利于树立社会及学校的良好形象，促进社会及教育事业健康和谐发展；有利于构建社会主义和谐及弘扬中华民族传统美德，而大学生廉洁教育正是着眼于未来的考虑。

1. 从思想上树立廉洁的理念。目前许多大学生，思想上缺乏理想与信念，从潜意识上认同社会腐败现象。他们认为为了达到自己的目标与目的而去讨好老师或领导的做法无可厚非，由于他们缺少自己的奋斗理想与实现理想的坚定信念，根本体会不到奋斗过程的痛苦与快乐。因此只有从思想上树立廉洁的理念，有了廉洁的意识，才可以指导其日后的工作与生活，引导其为了理想与信念而艰苦奋斗，从根本上防止腐败现象。

2. 向廉洁的高尚的榜样学习。我国现代教育家陶行知先生，一身执教，持俭守节，他“捧着一颗心来，不带半根草去。”的高尚的人格魅力，为学子们所敬重，为学子们所效仿，成为中国现代史上垂范世人的楷模。他的这种廉洁从教的作风，所产生的道德影响力，深刻地影响了一批又一批学生的道德情感和精神世界，使学生在敬仰中，默默地产生着思想和行为的自我激励、自我修养和自我改造。相反，如果受人格不健全，言行不检点，做事粗糙，责任心不强，没有爱心，为人不廉不洁的影响，则会使大学生的发展走向极端化，严重者甚至危害社会。

3. 培养艰苦奋斗精神，不追求高消费，提高自控能力。作为当代的大学生，为了自己个人与祖国的发展更应培养自己艰

苦奋斗的精神，凡事不急功近利、追求功利，不为了个人的一时享乐与消费而利用职权收取好处，时时提高自己的自控能力。如此我们祖国才可更加的辉煌与强大！

个人跑步心得体会篇八

金寨镇中心学校 冯燕

在短短的3天时间里，听了5位教师的课，所执教的课题分别是《6和7的加减法》、《5的乘法口诀》、《有余数的除法》、《积的变化规律》《比的意义》。不同的理念，不同的设计思路让我切实感受到了各位老师都有着扎实的教学功底和深厚的文化底蕴，同时也为我下一步的发展指明了方向。课堂教学是一个“仁者见仁，智者见智”的话题，在我看来，不同的教师演绎不同的风采，却展现同样的精彩。

1. 精心设计课堂教学

2. 教学过程精彩

从每一位授课教师的教学过程来看，都是经过了精心准备的，从导入新课到布置作业课后小结，每一句话都很精炼、每一个问题的设置都恰到好处、板书也充分体现了知识的结构体系。教学过程由简入难，层层深入。

3. 学生自主学习

不管是那节课，老师都能做到面向全体，尊重差异；让学生自主学习、主动参与，体验成功。

4. 创设良好的学习氛围，制作精美的课件

优化了课堂教学，调动了学生的积极性更有助于学生对知识的理解与掌握，并能使教师更好的把握反馈信息，从而取得

良好的教学效果。在本次活动中，上课的老师都用到了多媒体课件。无论是导入新课，新知识的学习，还是巩固练习等都采用多媒体课件形式贯穿于整个课堂，环环相扣，真真实实地辅助了整节课的教学。

我不得不说，这次听评课活动丰富了我的教学经验和教学方法，给我的教学工作带来了很大的帮助。我也反思到我的教学中存在很多的不足。

教坛无边，学海无涯，在今后的教学工作中，本人一定要学习、吸收、借鉴优秀教师的教学经验，找出教育教学方面的差距，以更加昂扬的斗志，更加饱满的热情，全身心地投入到教育教学工作中。

金寨镇中心学校 冯燕

为了打造有效课堂，提高课堂效率，育“名师”，讲“名课”，创“名校”，我校于2012年10月14日至17日进行了听、评课活动。数学组的每位教师都积极参与，经过教师的精心准备，都展示了各自的风采。

一、直观而有效的情景创设。

各位教师都能按照学校的要求，有导语，有目标，让学生自主探究，教师及时点拨，发挥学生的主体地位和小组合作交流作用。特别是陈和珍老师在讲《积的变化规律》中利用多媒体设备对学生进行情景教学，这样，使原本枯燥、抽象的数学知识变得生动形象，这样，学生的印象非常深刻。

二、学生由被动变主动，成为课堂的主人，而教师只是一盏“指明灯”。新课堂中强调，教师让学生“学会”变为“会学”，变“要我学”为“我要学”。刘世梅老师在讲《比的意义》时，把学习主动权真正交给学生，放手让学生们自主去学习，老师指导学生学会学习，提高学生的学习能

力，使学生掌握学习的方法。

三、特别注重小组合作的实效性。

刘玉老师在执教《有余数的除法》时，在时间安排上恰到好处，什么时间合作学习，怎样合作？正确处理好了合作学习与自主探究的关系。刘芳老师在讲《6和7的加减法》一课时，注重了小组合作的实效性。也就是说独立思考是合作学习的前提。小组合作学习，在时间安排上恰到好处，什么时间合作学习？必须在突出本课重点，突破难点时。合作学习的过程给学生足够的时间和广泛的空间，这样对问题的理解才能深入、到位。让学生们自主探究和小组合作相结合，充分发挥了小组的作用。体现了合作精神。

四、练习形式的多样化

各位教师在设计练习时的思想比较新颖，练习的安排从基础到提高到拓展，层层递进，不断开放，科学实在，学生基本上都能掌握本节课的新知识，也符合新课程的教学要求。

五、教师评价及时到位并且多方位。

教学过程中，几乎每位教师都注意了及时评价及多种评价方式和手段的运用，对学生的赞扬和鼓励不断，如“你真细心”“你真是生活中的有心人”“你知道的可真多”等等。这些看似微不足道的评价语言，在学生的心里却可以激起不小的情感波澜，对于整个课堂的教学效果的提高也起到了相当程度的积极影响。

六、注重“板书”的设计与书写。

多年来，由于多媒体课件的闪亮登场，教师的板书也好像置于被人遗忘的角落，悄然隐退了。殊不知，课件是不能完全代替板书的，课件的呈现具有瞬时性，况且课件的作用

是“辅助”教学，怎么能替代一目了然、提纲携领的板书设计呢？板书也是教师基本功的一个侧面反映。这次公开课，每一位老师都在板书的设计上下了功夫，都书写的工整，排列有序。

古人云：人无完人，金无赤足。各位教师在授课过程中，难免会出现一些失误和不足之处，所以，在今后的工作中，我们要努力加强学习，在实践中不断探索总结，不断改进，争取成为一名更优秀的教师。